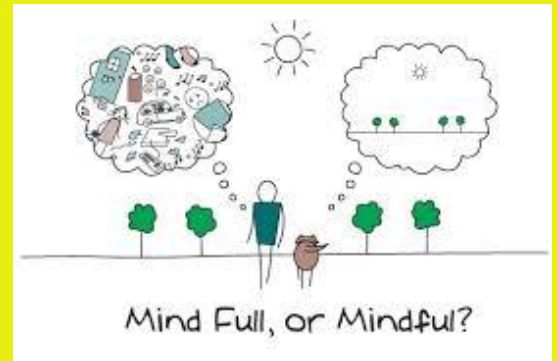


Núvitund - Mindfulness



Núvitund – vakandi athygli hvað merkir það?

- Að vera **meðvitaðri** um tilfinningar og hugsanir og því sem þú finnur fyrir í líkamanum.
- Að **taka meiri þátt** í því sem þú upplifir og finnur.
- Að vera í **núinu, vakandi** fyrir því sem er að gerast hér og nú.
- Að **bregðast við af yfirvegum**.

Núvitund er vísindalega samþykkt aðferð í Vestrænum vísindum (mainstream medicine). Rannsóknir hafa sýnt frammá ótrúleg áhrif af Núvitundar/ Mindfulness ástundun:

- Minni streita
- Bætt hugsun
- Sterkara ónæmiskerfi
- Aukin hamingja
- Betri einbeiting og minni
- Meiri hugarró og sátt
- Jákvæðara hugarfar
- Jákvæðar tilfinningar aukast (Enhance positive emotions)
- Aukin meðvitund (self-awareness)
- Betri samskipti- Meiri hæfni til að skynja og njóta
- Aukin vellíðan og hamingja
- Styrkir jákvæðnisvæðin í heilanum ("Positive Neuroplastic Effects")

Hamingjan felst í því að horfa á sömu hlutina með öðrum augum. Lífið fer einungis fram á þessu augnabliki. Gerðu það besta úr núinu, úr þessu augnabliki.

Að vakna til lífsins, hugurinn vinnur með upplifanir á tvönnan máta: *að gera eða að vera?*

- Að gera (doing mode) við erum stöðugt að leita að lausnum í huganum.
- Að vera (being mode) kennir okkur að nema staðar og upplifa, finna fyrir því sem er að gera og sjá það eins og það er
- Núvitundin hjálpar við að „*skipta um gír*“ og velja meðvitað næsta skref og þar með breyta „*landslag*“ hugans.